

# MUSKELTILLVÄXT

## - SÅ SKALL DU TRÄNA

Av Henrik Duer



Träningen är avgörande om du vill ha större muskler. Lägg inte tid på olika övningar och träningsystem. I detta faktablad hittar du goda råd för att få in träningen på rätt spår.

### De bästa övningarna

När du tränar för att få mer muskler skall du primärt fokusera på de stora muskelgrupperna, dvs ben, bröst och rygg. Man tränar mest med flerstegsövningar\*, som ger den största träningseffekten på de stora muskelgrupperna och tränar flera muskler på en gång. Bänkprensövningar tränar t ex den stora bröstmuskeln, framsidan av skuldran och triceps. Därför skall flerstegsövningar utgöra basen i ditt program och vara det du börjar dina träningspass med.

I tabell 1 hittar du en översikt över klassiska flerstegsöv-

ningar. Du skall inte avstå från enskilda övningar för mindre muskelgrupper, t ex biceps brachii, men prioriteringen skall vara följande:

- **stora muskelgrupper är viktigare än små muskelgrupper och**
- **flerstegsövningar är viktigare än enskilda övningar.**

\*Uttrycket flerstegsövningar syftar på att övningen påverkar i flera steg, vid t ex bänkprens tränas bland annat axel och armbågsled.

### Tabell 1 – Exempel på flerstegsövningar

Bröst	Rygg	Ben	Axel
Bänkprens	Lastdrag	Knäböj	Axelpress
Sned bänkprens	Chins	Marklyft	Upprätt rodd
Nedåtlutande hantelpress	Hantelrodd	Utfall	Hantellyft åt sidan
Uppåtlutande hantelpress	Skivstångsrodd	Stegträning	



### Så tungt skall du lyfta

Hur tungt du lyfter (och intensiteten) är avgörande för huruvida dina muskler skall växa. Om vikten är för liten uppnår du ingen ökning. Träna därför med utgång att få till muskelutmattning i varje uppsättning med belastningar mellan 1-12 maxrepetitioner\*, men primärt i området 6-12 maxrepetitioner. Om du är nybörjare bör du inte träna med belastningar under 8 maxrepetitioner de första månaderna, på grund av den ökade skaderisken, och vänta minst 6 månader innan du på allvar börjar träna under /längre perioder med riktigt tunga vikter (mindre än 6 maxrepetitioner).

\*Maxrepetition är den vikt du maximalt kan lyfta en gång, dvs en maxrepetition för den pågående övningen. Kan du t ex maximalt lyfta 100 kg 12 gånger i bänkpress är de hundra kilona din maxbelastning vid 12 repetitioner.

### Så ofta skall du träna

Tiden mellan träningspassen har också betydelse för dina träningsresultat. Går det för lång tid mellan träningspassen stagnerar snart träningsresultaten. Omvänt gäller att överträning också kan resultera i formnedgång, eftersom man tränar samma muskelgrupp för ofta så att den inte får tid att återbyggas.

Som tumregel gäller att man bör träna samma muskelgrupp 2-3 gånger i veckan. Om du tränar två gånger i veckan skall du gå igenom hela kroppen varje gång. Med fyra träningspass i veckan skall träningen delas upp i två delprogram, så att du t ex växelvis tränar överkropp och underkropp. Om du tränar mycket bör du lägga in lite lättare pass var fjärde/femte vecka då du inte kör så hårt.

### Exempel på programuppdelning:

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Ben	Bröst	Vila	Ben	Bröst	Vila	Vila
Mage	Axel		Mage	Axel		
Rygg	Triceps		Rygg	Triceps		
Biceps			Biceps			

### Maxim Whey 100 Protein



Maxim Shaker



Maxim Kreatin



### Grupper och paus

För att få största möjliga utbyte av träningen bör du träna med 3-6 grupper i varje övning och flest grupper i multiledsövningarna. Om du är nybörjare skall du börja med tre grupper. Under de perioder du tränar med 6-12 repetitioner bör pauserna mellan grupperna vara 1-2 minuter. När vikten kommer upp i 1-6 repetitioner skall pauserna vara 2-3 minuter.



### Tänk långsiktigt

Det tar tid att få större muskler. Det är därför viktigt att du tänker framåt i tiden och ser till att ditt träningsprogram hjälper till att få dina muskler att växa. Det klassiska felet är att man hela tiden fortsätter med samma program. Systematisk variation och ökning är två väsentliga parametrar som skall prägla din långsiktiga programuppläggning. Sätt träningen i system på ett sådant sätt att du var fjärde vecka ändrar på vikterna (intensiteten).

### Exempel på intensitetsvariationer i övningen bänkpress:

Nybörjare				
Månad	Januari	Februari	Mars	April
Belastning	12 maxrep	10 maxrep	8 maxrep	6 maxrep
Grupper	3	3	3	3
Mycket vältränad				
Månad	Januari	Februari	Mars	April
Belastning	12 maxrep	9 maxrep	6 maxrep	3 maxrep
Grupper	5	5	5	5

Ovanstående tabeller är bara exempel på hur man kan variera intensiteten. Möjligheterna är otaliga vad gäller variation av intensitet och andra parametrar, t ex val av

övning, ordningen på övningarna och träningsvolymen. Det viktigaste är emellertid att man sätter sakerna i system, så att man får en röd tråd genom träningen.



Maxim proteinbar 35 %

### Testa dig själv

Försäkra dig om att din träning går som den skall genom att med jämna mellanrum testa dig själv. Lämpliga tester är fettprocent, vikt, styrka och omkretsmätning av t ex överarm. Oavsett om det går framåt eller bakåt med resultaten, så kan man prova med att ta reda på varför och anpassa programmet därefter. Notera startdatum och testresultaten från den dagen och lägg undan dessa. Du kan då alltid gå tillbaka och se vad du gjorde under de perioder det gick framåt.



Det bästa du kan göra är att experimentera lite. Prova dig fram utifrån riktlinjerna och se vad som verkar bra för just dig. Tänk på att vi alla är olika och några saker kanske fungerar bättre för dig än för andra.

tid att bygga på muskelmassan. Det är därför viktigt att man som nybörjar beväpnar sig med tålamod. Dina muskler kommer nog att växa om du följer rätt råd, men det kan ta många veckor eller månader innan de har vuxit så mycket att det syns. Under mellantiden kan du glädja dig åt att framgången i styrka går ganska snabbt när man börjar med styrketräning som nybörjare.



Maxim Protein Clear

### Är du nybörjare?

Nybörjare? Försök aldrig träna lika hårt som den som är mer erfaren. Vältränade människor tål mycket större träningsdoser och intensivare träningspass. Det tar lång

### Träning räcker inte

En optimal muskeltillväxt förutsätter också att kosten är rätt:

- Se till att du får tillräckligt med mat varje dag (undvik energibrist)
- Ät protein, kolhydrater och kreatin (i perioder) före och efter träningen
- Välj proteinkällor av hög kvalitet, t ex kött, mjölkprodukter och Maxim Whey 100 Protein
- Få i dig tillräckligt med protein varje dag, ca 1,2-1,7 g protein/kg kroppsvikt och dag)

Läs mer i faktabladet "Protein – så får du ut mer av din träning".

Referens  
ACSM position stand 2002